

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 34 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

г. Георгиевск»

Иванникова О.А.

МЕНЮ

На 13 Января 2026 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белк и	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая	150/3,75	5,57	5,45	27,3	134,00
		130/3,25	4,82	4,72	23,6	116,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр порциями	15,78	3,55	3,03	11,33	55
		10,5	2,40	3,03	8,09	36,6
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		150	2,81	2,39	12,75	83,90
II ЗАВТРАК						
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Тефтели 2-ой вариант	100,00	11,48	18,9	17,09	284,2
		80	8,2	13,5	12,2	203,0
	Макаронные изделия с маслом	110/4	17,06	10,93	31,29	292,5
		130/4,5	14,78	9,47	27,12	253,5
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	0	20,5	83,88
	Хлеб пшеничный	39,395	3,04	0,32	19,68	94,00
		20	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	33,145	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Сырники из творога с соусом молочным	91,6/30	2,25	2,94	22,32	125,10
		100/30	1,12	1,47	11,16	62,50
	Кефир 2.5%	145	0,13	0,02	11,30	70,89
		150	0,07	0,01	7,10	70,89
	Итого за день	1422	63,15	46,74	190,39	1535,14
		1155	53,57	42,77	157,27	822,16